

NEWSLETTER

Ausgabe 2 / 2025

Informationen & Hintergründe

- Der Nutriscore - heiß diskutiert und doch sinnvoll
- Pflanzendrinks - eine Alternative für Kuhmilch?
- Zucker im Haferdrink? Ein Blick in die Zutatenliste lohnt sich!
- Homefarming - Kräuter, Gemüse und Obst von Balkon, Terrasse und aus dem eigenen Garten

Rezept des Monats

Lammlachse mit Bärlauchkruste

Aktuelles aus dem FZE

- Kita- und Schulträger: Herausforderungen und Zukunftsperspektiven am 13.05. in Montabaur
- Tag der Kitaverpflegung 2025
- Was kommt auf den Teller - Wie kommt es auf den Teller? - Veranstaltungen für Kita- und Schulträger
- Wenn Milch, Eier, Soja oder Nüsse zum Problem werden
- Seniorenernährung: Gemeinsam Netzwerken - Kommen Sie ins Gespräch!
- Save the Date: 5 Jahre Vernetzungsstelle Seniorenernährung
- Neue Termine: Multiplikatorenschulung "Ausgewogen essen für alle möglich?!"

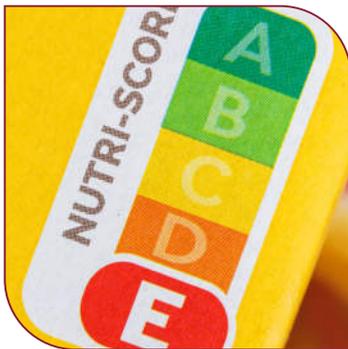
Schon gewusst?

- Löwenzahn eignet sich hervorragend als Salat
- Beim Kochen die Umwelt schonen
- Infused Water: idealer Durstlöcher für warme Tage
- Regionales Zukunftsprogramm: Förderprogramm in Rheinland-Pfalz

Termine

INFORMATIONEN & HINTERGRÜNDE

Aus Ernährung und Verpflegung



Der Nutriscore - heiß diskutiert und doch sinnvoll

Lange wurde geprüft, diskutiert und gerungen, aber seit 2020 gibt es den Nutri-Score auch in Deutschland auf verpackten Lebensmitteln. Entwickelt wurde diese Kennzeichnung in Frankreich. Dort findet man sie bereits seit 2017 auf vielen Produkten.

Was der Nutri-Score ist und wie er uns zu einer gesundheitsförderlicheren Wahl helfen kann, [erfahren Sie hier](#).



Pflanzendrinks - eine Alternative für Kuhmilch?

Pflanzendrinks nehmen ganze Regale in den Lebensmittelgeschäften ein und finden sich mittlerweile in vielen Haushalten wieder. Während die Auswahl von Drinks aus Soja, Hafer, Mandeln bis hin zu Drinks aus Erbsen immer ausgefallener wird, sinkt gleichzeitig der Konsum von Kuhmilch kontinuierlich. Doch wie sind diese Milchalternativen zu bewerten? Sind sie wirklich gesünder und nachhaltiger als Milch, so wie es viele Hersteller versprechen? Worauf sollte beim Einkauf geachtet werden? [Das erfahren Sie hier](#).



Zucker im Haferdrink? Ein Blick in die Zutatenliste lohnt sich!

Haferdrink ist nicht gleich Haferdrink. Einige der Produkte enthalten einen hohen Gehalt an Zucker. Dieser ist abhängig von der Produktion des Haferdrinks.

Worauf genau es zu achten gilt und wie Sie den Zuckeranteil im Haferdrink einordnen können, [lesen Sie hier](#).



Homefarming - Kräuter, Gemüse und Obst von Balkon, Terrasse und aus dem eigenen Garten

Der Frühling ist da und mit ihm die perfekte Gelegenheit, das Gärtnern für sich zu entdecken!

Wie das zu Hause gelingt und welche Kräuter und Gemüsearten jetzt im April gepflanzt werden können, [das erfahren Sie hier](#).

REZEPT DES MONATS

Lammlachse mit Bärlauchkruste



für 4 Portionen

Zutaten

2 Lammlachse
1 El Rapsöl
50 g Bärlauch
1 Bio Zitrone
40 g Butter
40 g Semmelbrösel
Salz
Pfeffer

Zubereitung

1. Lammlachse trocken tupfen, halbieren, von beiden Seiten fest anbraten. In eine Auflaufform geben.
2. Den Bärlauch waschen, trocken schütteln, fein schneiden.
3. Die Zitrone heiß abwaschen, trocken und die Schale fein abreiben, Saft auspressen.
4. Die Butter cremig rühren, Bärlauch, Semmelbrösel, Zitronenabrieb und -saft, Salz und Pfeffer zugeben, gut mischen. Die Masse gleichmäßig auf dem Lamm verteilen und andrücken.
5. Bei 120°C Ober-/Unterhitze im vorgeheizten Backofen ca. 15 Minuten garen.

Tipp: Dazu schmecken Kartoffelpüree und ein bunter Salat.

Quelle: eigenes Rezept FZE, Nährwertberechnung mit DGE-PC Professional 4.2

	Energie	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
pro Portion	300 kcal	27 g	16 g	9 g

AKTUELLES AUS DEM FZE

Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung



Kita- und Schulträger: Herausforderungen und Zukunftsperspektiven am 13.05. in Montabaur

"Markt Elsenfeld", eine Kommune in Bayern, betreibt seit Januar 2025 eine Zentralküche inkl. Mensa für die Versorgung von ca. 400 Kindern und Jugendlichen in Kitas und Schulen. Herr Patrick Hock Geschäftsleiter "Markt Elsenfeld" berichtet von der Vorgehensweise und der aktuellen Umsetzung der Zentralküche. Am Nachmittag findet ein Austausch zu unterschiedlichen Themen statt. Die Veranstaltung findet von 10:00 – 15:30 Uhr im Mons-Tabor-Gymnasium in Montabaur statt. [Anmeldung hier](#).

Tag der Kitaverpflegung 2025

Der Tag der Kitaverpflegung findet dieses Jahr in Zusammenarbeit aller Vernetzungsstellen Kita- und Schulverpflegung bundesweit statt. In der Woche vom 05. bis 09. Mai finden jeden Tag vielfältige Veranstaltungen rund um die Verpflegung und Ernährungsbildung im KiTa-Bereich statt.

Suchen Sie sich gerne im "Stundenplan" die geeignete Veranstaltung aus und melden sich an. [Weitere Informationen sowie Anmeldung finden Sie hier](#).



Kita- und Schulträger: Veranstaltungen

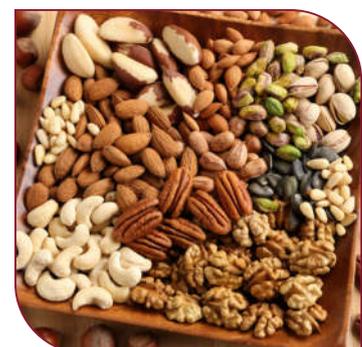
Was kommt auf den Teller - Wie kommt es auf den Teller?

Mit dem Rechtsanspruch auf Ganztagsbetreuung ab 2026 setzen Sie sich als Kita- und Schulträger verstärkt mit den Ganztagsangeboten auseinander. Welche Möglichkeiten gibt es, die Verpflegung zu gestalten bzw. einrichtungsindividuell und passend für den Träger (weiter-) zu entwickeln? In drei Präsenzveranstaltungen erfahren Sie, was auf dem Teller landen sollte und wie es dorthin kommt. Neben vielfältigen Programmpunkten haben Sie ausreichend Zeit, sich zu vernetzen. Weitere [Informationen und Anmeldung hier](#).



Wenn Milch, Eier, Soja oder Nüsse zum Problem werden

Ab August 2026 bekommen Grundschul Kinder schrittweise einen Anspruch auf Ganztagsförderung. Dann wird das gemeinsame Essen in der Schule noch wichtiger. Derzeit fehlen einheitliche Regelungen für die Mittagsverpflegung und vor allem für Kinder und Jugendliche mit Lebensmittelunverträglichkeiten. Wie man dies organisieren kann und was dabei aus allergologischer Sicht zu beachten ist, hat Kerstin Awan vom FZE im Interview mit der Gewerkschaft für Erziehung und Wissenschaft erklärt. [Den Artikel finden Sie hier](#).



AKTUELLES AUS DEM FZE

Vernetzungsstelle Seniorenernährung

Gemeinsam Netzwerken - Kommen Sie ins Gespräch!

Für die Umsetzung von Angeboten für Seniorinnen und Senioren ist ein gutes Netzwerk und die Kooperation mit verschiedenen Akteurinnen und Akteuren förderlich – sowohl in der Gemeinschaftsverpflegung als auch im kommunalen Umfeld. In unseren digitalen Netzwerken können Sie sich fachlich austauschen, Kontakte knüpfen und von den Erfahrungen anderer profitieren – kostenfrei und unverbindlich.

29.04.2025 | 14:00-15:00 Uhr: Qualitätszirkel Seniorenverpflegung – Netzwerk für Akteure in der Gemeinschaftsverpflegung

06.05.2025 | 09:00-10:00 Uhr: Netzwerk für eine bessere Seniorenernährung – für Akteure in der kommunalen Seniorenarbeit und im häuslichen Umfeld von Seniorinnen und Senioren

[Infos und Zugangslink](#)



Save the Date: 5 Jahre Vernetzungsstelle Seniorenernährung

Am 05. Juni 2025 werfen wir einen Blick zurück auf 5 Jahre Vernetzungsstelle Seniorenernährung Rheinland-Pfalz. Nach der Eröffnung der Veranstaltung in Mainz durch Ministerin Katrin Eder (MKUEM) wird es Einblicke in die Verpflegung bei Kau- und Schluckbeschwerden geben. Nach einem inspirierenden und informativen Vortrag zum genussvollen Essen trotz Schluckstörung, geht es am Kochbus um die praktische Zubereitung und das appetitliche Anrichten pürierter Kost – und natürlich darf auch probiert werden!

Weitere Informationen und die Möglichkeit zur Anmeldung finden Sie auf [unserer Internetseite](#).



Neue Termine: Multiplikatorenschulung "Ausgewogen essen für alle möglich?!"

In dieser Schulung erfahren Sie als **Multiplikator:in**, wie Sie Menschen über 50 Jahren, die von den gestiegenen Lebensmittelpreisen besonders betroffen sind, begleiten können, um sich ausgewogen und gleichzeitig preisbewusst zu ernähren.

- Theoretischer Teil: am 05. Mai 2025, 9:00 - 12:00 Uhr, online (Anmeldefrist: 25.04.2025)
- Praktischer Teil (Kochkurs + Einkaufstraining): am 15. Mai 2025, ganztägig, Volkshochschule Mainz (Anmeldefrist: 07.05.2025)

[Hier gelangen](#) Sie zur Anmeldung. Bei Fragen können Sie sich an ernaehrung@vz-rlp.de wenden.



SCHON GEWUSST?



Löwenzahn eignet sich hervorragend für Salate

Ab etwa April können die jungen Blätter des Löwenzahns gepflückt und als aromatische und zugleich nährstoffreiche Zutat für Salate oder Smoothies verwendet werden. Dazu die Blätter gründlich waschen und möglichst frisch verwenden.

Probieren Sie doch zum Beispiel den [Bärlauch-Löwenzahn-Salat](#).

Beim Kochen die Umwelt schonen

Mit einfachen Maßnahmen lassen sich bei der Zubereitung von Speisen Energie und Wasser sparen.

Tipps, was Sie ohne Aufwand tun können, [finden Sie hier](#) (im Internet unter bzfe.de, Zugriff 04.04.2025)

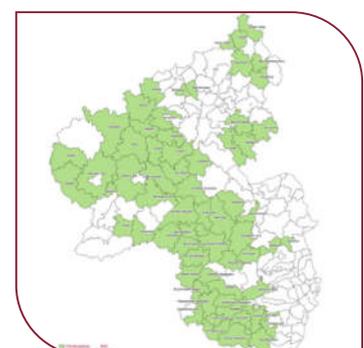


Infused Water - idealer Durstlöcher für warme Tage

Leitungswasser wird nach Belieben mit frischem Obst, Gemüse oder Kräutern - ohne Zuckerzusatz - aromatisiert. Infused Water oder „aufgegossenes Wasser“ ist schnell hergestellt nach eigenem Geschmack, bietet Abwechslung und ist preiswert. Informationen und Rezeptanregungen [finden Sie hier](#) (im Internet unter verbraucherzentrale.de, Zugriff 04.04.2025)

Regionales Zukunftsprogramm: Förderprogramm in Rheinland-Pfalz

Die Landesregierung hat ein neues Förderprogramm ins Leben gerufen, bei dem bis Ende August Gelder in Anspruch genommen werden können. Dabei wird auch der Bau und Umbau von Küchen und Mensen sowie diverse Beschaffung im Rahmen der Gemeinschaftsverpflegung gefördert. Weitere Informationen finden Sie unter <https://zukunftsprogramm.rlp.de/>



TERMINE

Unsere Veranstaltungshighlights im April und Mai

Veranstaltungen für die Kita- und Schulverpflegung

28.04.2025: Milch im Fokus, Arbeitskreistreffen für Hauswirtschaftskräfte in Kitas in Münchweiler/ Alsenz

29.04.2025: Küchen- und Mensaplanung, Online-Seminar für Kita- und Schulträger

30.04.2025: Ausschreibung von Lebensmitteln, Online-Seminar für Kita- und Schulträger

06.05.2025: TdKV* 2025: Qualitätsmanagement digital umsetzen? "Unser Kitaessen" kurz und knapp vorgestellt, online

06.05.2025: TdKV 2025: Allergiekonzept in der Kita entwickeln, Online-Seminar für Einrichtungsleitungen und Verpflegungsbeauftragte

08.05.2025: TdKV 2025: Reis in der Kritik? Nachhaltige Reialternativen, online

13.05.2025: Herausforderungen und Zukunftsperspektiven, Präsenzseminar in Montabaur für Kita- und Schulträger

21.05.2025: Wissend und wertschätzend zu mehr Nachhaltigkeit, Präsenzseminar für Lehrkräfte (Primarstufe), pädagogische Fachkräfte und Betreuungskräfte in Neuwied

Alle Bausteine der Bausteinreihe "Essen und Trinken in Kindertagesstätten", Bausteine 1 bis 6, werden regelmäßig an allen Dienstorten angeboten.

*TdKV = Tag der Kitaverpflegung

Veranstaltungen für die Seniorenernährung

29.04.2025: Qualitätszirkel Seniorenverpflegung, online

05.05.2025: Multiplikatorenschulung: Ausgewogen essen - für alle möglich?!, online

06.05.2025: Netzwerk Seniorenernährung, online

07.05.2025: Seniorenverpflegung: Basiswissen Übergewicht und Osteoporose, online

Weitere Veranstaltungen sowie die Anmeldungen zu den Veranstaltungen finden Sie immer aktuell auf unserer Internetseite www.fze.rlp.de/Termine.

IMPRESSUM

Fachzentrum Ernährung Rheinland-Pfalz

c/o Dienstleistungszentrum Ländlicher Raum Westerwald-Osteifel
Bahnhofstr. 32, 56410 Montabaur

Webseite: www.fze.rlp.de

Stand: April 2025

Erstellt mit canva

Sie möchten direkt mit uns Kontakt aufnehmen?

Ernährungsberatung

ernaehrungsberatung@dlr.rlp.de

Tel. 02602 9228-1710

Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung

schulverpflegung@dlr.rlp.de

kitaverpflegung@dlr.rlp.de

Tel. 02602 9228-1710

Vernetzungsstelle Seniorenernährung

seniorenernaehrung@dlr.rlp.de

Tel. 02602 9228-1162

Sie möchten unseren Newsletter abbestellen?

Dann senden Sie eine E-Mail mit dem Betreff

„Abmeldung Newsletter“

an ernaehrungsberatung@dlr.rlp.de.

Wenn Sie möchten, dürfen Sie uns gerne mitteilen, warum Sie unseren Newsletter nicht mehr beziehen wollen. Gerne passen wir uns an Ihre Bedarfe an.

